**109年度大鵬灣國家風景區救生員訓練實施計畫**

1. 對象：大鵬灣國家風景區管理處轄管琉球風景特定區內經營水

域遊憩活動業者為優先錄取，並提供救難工作相關人員

參訓。

1. 資格：年滿16歲以上，男、女性6分鐘內游畢200公尺 (捷

泳，蛙泳各100百公尺)，擇優錄取。

三、訓練人數：符合資格人員計畫訓練員額為20人。

四、訓練時間：109年6月1日至6月12日，共計48小時(含泳池

救生訓練40小時、基本救命術課程8小時)。

五、訓練地點：東新國中室內游泳池(屏東縣東港鎮東新路1-1號)

六、訓練費用：錄取為計畫訓練員額，訓練費用新臺幣(下同)5,000

元由鵬管處全額補助，為鼓勵學員珍惜學習資源，報到

需繳交學習保證金4,000元，全程完訓後保證金4,000

元全額退還，中途退訓或無故不到課，則學習保證金不

予退還，全數捐贈當地廟宇。

七、報名方式：即日起請至本會網站下載報名表及切結書填寫報名，

郵寄至高雄市梓官區信義路68巷10號，中華民國水中

運動協會收，以郵戳日期為序，額滿為止。

八、訓練服裝：泳衣、泳帽、泳鏡、毛巾、個人盥洗用具及禦寒衣物。

九、訓練紀律：受訓期間不得無故缺席、遲到、早退；請假應事前辦

理，時數超過總授課時間之十分之一，以退訓論；嚴守

團隊紀律，服從教練指導，納入結訓總成績列計。

十、訓練教材：教育部體育署公告之「學科檢定題庫」、中華民國水

中運動協會發行之「水上安全救生教材」。

十一、檢定項目：依據教育部體育署頒訂之「救生員資格檢定辦法」

辦理。

十二、檢定單位：中華民國水中運動協會 水上安全委員會甄審委員

十三、授證：全程參與訓練經測驗合格，發給本會救生員證書及

基本救命術證照。

十四、保險費：所有受訓人員，訓練其間一律依契約投保保險，由本

會負責辦理。

十五、訓練課程表：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期  星期 | 時間 | 科目 | 課程內容 | 授課教練 | 地點 | 備註 |
| 6/1  (一) | 1800  ~  2200 | 一、入學測驗  二、開訓  三、基本救生 | 一、入學測驗:  二、協會簡介  三、1.徒手救援 2.器材救援  ◎體能訓練一小時◎ | 一、教練團  二、理事長 | 游泳池 |  |
| 6/2  (二) | 1800  ~  2200 | 救生游法 | 1.抬頭捷泳 2.抬頭蛙泳  3.側泳 4.基本仰泳 5.基本潛泳。  ◎體能訓練一小時◎ | 總教練  教練團 | 游泳池 |  |
| 6/3  (三) | 1800  ~  2200 | 自救及求生 | 1.漂浮 2.韻律呼吸 3.踩水 4.抽筋處理 5.浮具製作 6.藉物待援  ◎體能訓練一小時◎ | 總教練  教練團 | 游泳池 | 攜帶長袖衣褲 |
| 6/4  (四) | 1800  ~  2200 | 入水法 | 1.岸上入水法 2.水面潛水法 | 總教練  教練團 | 游泳池 |  |
| 防衛法 | 1.逆退法 2.單手推離 3.單腳壓離 4.潛避 5.防衛兼帶人。  ◎體能訓練一小時◎ |
| 6/5  (五) | 1800  ~  2200 | 接近法 | 1.緊急停游 2.正面 3.背面  4.側面 5.水中 6.水底。 | 總教練  教練團 | 游泳池 |  |
| 解脫法 | 1.抓腕解脫 2.正面抱頭解脫 3.正面纏頸解脫 4.背面纏頸解脫 5.雙溺者解脫  ◎體能訓練一小時◎ |
| 6/6  (六) | 0800～  1700 | 基本救命術 | 1.心肺復甦術 2.復甦姿勢 3.異物哽塞處理 4.急症處置 | 總教練  教練團 | 教室 |  |
| 6/8  (一) | 1800～  2200 | 帶人法 | 1.藉物帶人 2.抓髮帶人 3.抓腕帶人 4.仰式帶人 5.固定帶人 6.乏泳帶人 7.雙救者帶人 8.雙溺者拖帶 9.假人拖帶  ◎體能訓練一小時◎ | 總教練  教練團 | 游泳池 |  |
| 6/9  (二) | 1800～  2200 | 起岸法 | 1.單人起岸 2.扶拖法 3.消防員式 4.馬蹬式 5.直拉式  ◎體能訓練一小時◎ | 總教練  教練團 | 游泳池 |  |
| 6/10  (三) | 1800～  2200 | 水域脊椎 受傷處理 | 1. 固定法2.搬運法   ◎體能訓練一小時◎ | 總教練  教練團 | 游泳池 |  |
| 6/11  (四) | 1800～  2200 | 總複習 | 1.基本能力 2.救援能力 | 總教練  教練團 | 游泳池 |  |
| 檢定 | 急救能力 | 甄審委員 |
| 6/12  (五) | 1800～  2200 | 檢定 | 一、模擬救生反應演練  二、救生四式、潛泳、仰漂、踩水、假人拖帶 | 甄審委員 | 游泳池 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 109年度大鵬灣國家風景區救生員訓練、檢定報名表 | | | | | | | | |
| 貼二吋相片 | | | | 姓名 | |  | | |
| 身分證字號 | |  | | |
| 出生年月日 | | 年 月 日 | | | | | | |
| 服務單位 | |  | | 行動電話 | |  | | |
| LINE ID | |  | | |
| 通訊地址 | |  | | | | | | |
| 電子信箱 | |  | | | | | | |
| 學歷 | | □博士 □碩士 □大學 □專科 □高中 □高職 □國中 | | | | | | |
| 校名： | | | | | | |
| 緊急聯絡人 |  | | 手機 | |  | | 關係 |  |

|  |
| --- |
| 109年度大鵬灣國家風景區救生員訓練  **受訓健康安全切結書** |
| 本人 身體健康良好、體力甚佳，無任何疾病，自願參加中華民國水中運動協會第519期救生員班受訓，訓練期間，若發生純屬本身康、安全、意外事件，願自行負責，與 貴會、教練、甄審委員無涉，恐口說無憑，特立此切結書。 |
| 此 致 |
| 中華民國水中運動協會 |
| 立切結書人： |
| 身分證編號： |
| 地 址： |
| 電 話： |
| 緊急聯絡人： |
| 聯 絡 電話： |
| 法定代理人簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**(年滿十八歲；未滿二十歲者)**  中 華 民 國 　　年 　　月 　　 日 |